

# À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

# L'ACCENT

## DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 26 JANVIER AU 1 FÉVRIER 2026

N°5

|                              |    |
|------------------------------|----|
| COMMUNICATIONS .....         | 2  |
| MOTS MÊLÉS .....             | 3  |
| NOUVELLE .....               | 4  |
| POÈME .....                  | 6  |
| SOUVENIRS .....              | 7  |
| SUDOKU .....                 | 8  |
| JEU .....                    | 9  |
| SÉJOURS 2023 .....           | 10 |
| CINÉMA-DOCUMENTAIRE .....    | 12 |
| PROGRAMME D'ANIMATIONS ..... | 14 |
| MENUS DE LA SEMAINE .....    | 16 |



Suivez nous sur Instagram!

# MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

## CHEZ LES RÉSIDENTS

Samedi 31 janvier

Mme Françoise SUDAN  
Résidente à l'unité ORION

## CHEZ LE PERSONNEL

Mardi 27 janvier

Mme Monika THOMET

Jeudi 29 janvier

Mme Noa TRIANDE

Samedi 31 janvier

Mme Pauline WAEBER

Dimanche 1er février

Mme Cassandra DUCASTEL



Si vous désirez faire un don à la résidence, vous pouvez désormais le faire avec Twint en scannant le QR code suivant.



**Payez facilement  
avec TWINT**

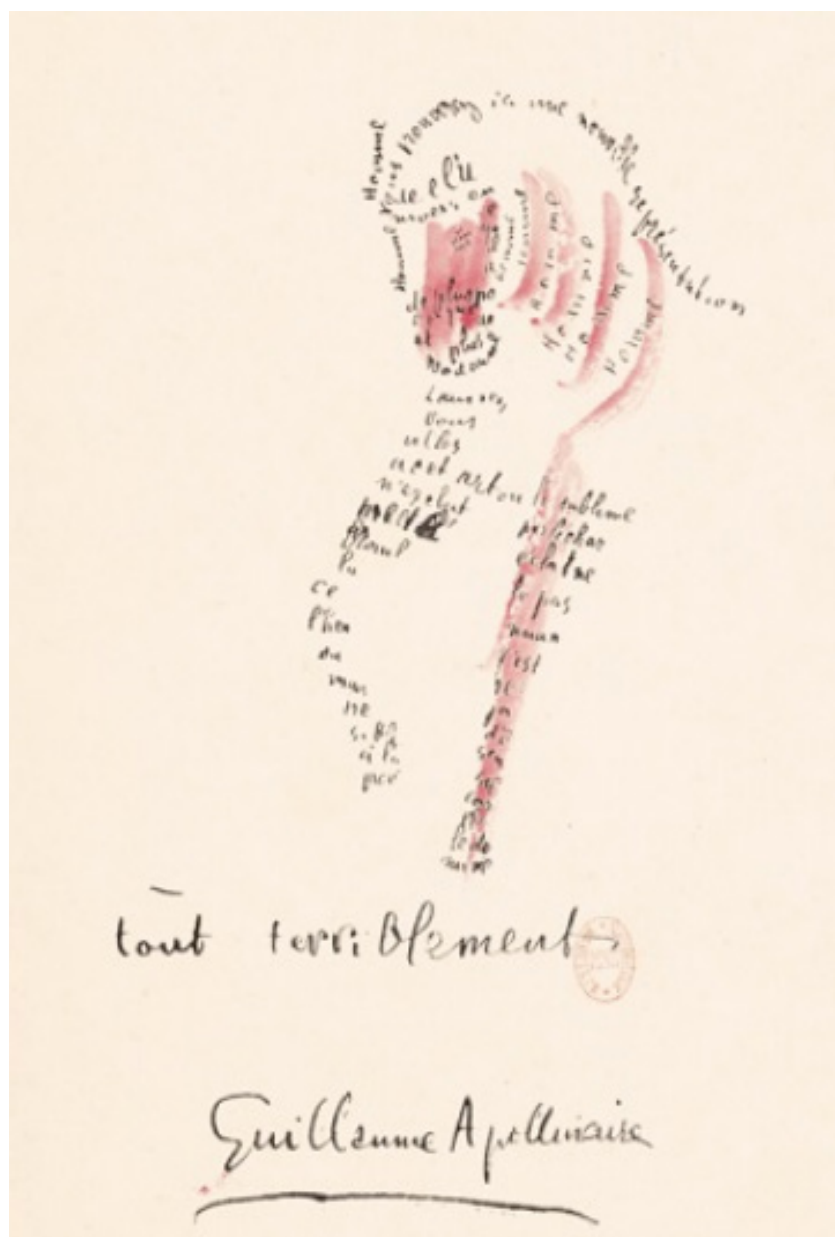


Scannez le code QR avec  
l'app TWINT.



Saisissez le montant total  
et confirmez le paiement.

# CALLIGRAMMES



LA NUIT TOUS LES CHATS  
SONT GRIS QUAND LE  
CHAT N'EST PAS LA  
LES SOURIS DANSENT A BON CHAT BON RAT  
ACHETER CHAT  
EN POCHE JOUER AU  
CHAT ET A LA SOURIS  
DONNER SA LANGUE AU  
CHAT REVEILLER LE CHAT  
QUI DORT AVOIR UN CHAT  
DANS LA GORGE ECRIRE  
COMME UN CHAT JOUER  
AVEC SA VICTIME COMME  
UN CHAT JOUE AVEC SA SOURIS  
FAIRE UNE TOILETTE DE CHAT  
AVOIR D'AUTRES CHATS A FOUETTER  
SENTENDRE COMME CHIEN ET CHAT  
NE PAS VOIR UN CHAT DANS LES RUES  
CHAT ECHAUDE CRAINT L'EAU FROIDE  
LA NUIT TOUS LES CHATS SONT GRIS  
AVOIR D'AUTRES CHATS A FOUETTER  
REVEILLER LE CHAT QUI DORT  
QUAND LE CHAT N'EST PAS

## PENSÉE DU JOUR : LA LIBERTÉ

C'est une notion plutôt abstraite qui relève de la conscience de chacun.

Pour certains, la liberté, c'est de pouvoir jouir de toutes les parties de son corps et de son esprit. Ils sont libres d'aller et venir où bon leur semble, ce qui sous-entend qu'ils vivent dans un pays libre aussi.

Nous, les Européens ou autres habitants de pays « libres », devons nous considérer chanceux de pouvoir « être » en liberté, dire notre chance, dire ce que l'on pense sur tous les sujets du monde.

Pour d'autres, la liberté est un objectif à atteindre, une notion relative dont ils n'ont pas pu ressentir les effets. Certains oseront la liberté au prix de leur vie ou de celle d'autres proches. C'est dans la douleur qu'ils pourront enfin connaître et vivre la définition que l'on donne à la liberté.

Prions pour que tous puissent vivre en liberté, du moins en ressentir les effets. Même derrière les barreaux, on peut être libre. La relativité du mot « liberté » est ressentie très personnellement par chacun.

Béatrice Tinguely Chatton



## PENSÉE DU JOUR : LA FOI

C'est croire en l'autre, un autre que soi ou en soi-même.

Depuis nos débuts dans ce monde, nous avons la foi. Nous avons notre vie dans les mains de nos parents. Puis notre champ s'élargit pour avoir la foi en d'autres qui nous entourent, nos familles, nos amis, nos enseignants à l'école ou pour nos loisirs.

Avoir la foi en Dieu ou en une présence supérieure peut advenir à différents moments de la vie, parfois très tôt, parfois à l'instant de sa mort.

Avoir la foi, ce n'est pas être naïf, c'est aussi voir le positif, la part « vraie » en chacun de nous.

J'ai foi en moi car je peux me faire confiance. Si je suis sain.e d'esprit, je peux avoir foi en moi, en mon ressenti, capter l'énergie que chaque être ou chose dégage.

Oui, j'ai foi en moi car je peux me tromper. On dit que c'est de l'expérience. Eh bien oui, c'est ça !

Avoir la foi, c'est garder l'objectif de la vie et comme je ne suis pas seul.e, je me sens entouré.e, porté.e, encouragé.e, consolé.e, parfois soutenu.e et quoiqu'il arrive, il y a quelqu'un avec moi, ici-bas ou Là-Haut. Seul.e au monde n'existe pas, ne peut pas être.

Regardez autour de vous. Vous êtes peut-être celui ou celle dont on a besoin. Cette personne a foi en vous et vous allez gagner sa confiance. Cela se fait ou pas. On ne peut pas obliger une personne à avoir foi, avoir confiance en vous. Mais si c'est oui, alors il faut en être digne.

Béatrice Tinguely Chatton



# NOTRE DAME DE COMPASSION, BULLE



## Pèlerinage depuis des siècles

À Notre-Dame de Compassion, on y vient en pèlerinage dès le XV<sup>ème</sup> siècle. C'est le plus célèbre de Suisse-romande. Il accueille des milliers de pèlerins de Suisse et d'ailleurs. On dit même que lors de certaines fêtes, on peut compter jusqu'à 1800 pèlerins, ce qui contribue fortement au développement de l'économie locale.

C'est vers 1350 que le prince-évêque fait construire un hôpital pour les pauvres, les malades, les orphelins et les voyageurs. Tout naturellement une chapelle voit le jour juste à côté de l'édifice qui compte 12 lits. Son premier nom est Notre-Dame de Piété avant de devenir Notre-Dame de Compassion.

Les fidèles affluent, de plus en plus nombreux, au pied de la statue miraculeuse de la Vierge Marie. En ville de Bulle, on compte pas moins de 8 auberges et débits de vin ainsi qu'une quinzaine de boutiques de

souvenirs situées non loin de la chapelle. Renaissance de Notre-Dame de Compassion.

Dès 1550, l'hôpital et la chapelle sont remis à la ville. Mais au fil des années, l'édifice se délabre peu à peu. On y dit toujours la messe mais la chapelle aurait besoin d'un grand coup de balai. C'est ce que Dom Mossu, originaire de Charmey, nouveau desservant de la chapelle, s'attellera à faire. Il déblaie et nettoie jusqu'à lui rendre sa beauté d'antan. Les pèlerins reviennent en nombre grâce à lui. À sa mort en mars 1665, après plusieurs années de maladie, ce sont les Capucins qui lui succèdent et fondent ainsi le couvent. Ils y resteront d'ailleurs jusqu'en 2004.

## Découverte de documents exceptionnels

Les archives des Capucins relatent plus de 200 actes notariés attestant de grâces, faveurs et miracles survenus



## NOTRE DAME DE COMPASSION, BULLE

à Notre-Dame de Compassion de Bulle. C'est peu comparé au Livre des Miracles pour cette chapelle dans lequel sont répertoriés environ 450 miracles. C'est énorme ! Tous ces témoignages publics, incontestables et éternels sont la manifestation de la miséricorde divine manifestée à Bulle.

### Avoir la foi

Pour bénéficier d'un miracle, certains le demandent avec une simple intention, une simple pensée à Notre-Dame de Compassion, notamment lors d'accidents où il faut faire vite. La plupart du temps, on prie des neuvaines adressées à la Vierge Marie. Et si le miracle survient, comme promis, on se rend à la chapelle pour remercier, rendre son vœu ou rendre grâce et même parfois offrir un tableau - un ex-voto.

Oui, on remercie pour avoir recouvré la santé, pour un incendie qui cesse d'un coup (Morlon, Vuadens, Fribourg), pour un accouchement qui tourne bien, pour un enfant tombé d'une barque qui ne s'est pas noyé, pour un autre perdu puis retrouvé, pour des handicapés de toutes sortes qui remarchent, pour des aveugles qui voient, pour des possédés libérés du mal, etc.... les murs de la chapelle en sont tapissés. Et oui, les gens souffraient énormément à l'époque : des corps tordus, déformés, rampants, malformés du dos ou des pieds, ayant des « défauts de boyaux », inflammations très douloureuses.

Pour ceux qui ont eu la chance de bénéficier d'un miracle, leur vie a radicalement

changé grâce à Notre-Dame de Compassion et la plupart l'ont clamé haut et fort. Des dons sont mentionnés et ils sont à la hauteur de la bourse des bienfaiteurs. De grandes familles patriciennes fribourgeoises, des bourgeois, des artisans, chacun dans la mesure de ses possibilités donnent de leurs biens, de leur temps ou de leur matériel.

Aujourd'hui, la chapelle de Notre-Dame de Compassion est toujours un lieu fréquenté par les pèlerins de toutes parts et par les fidèles de la région. Une messe y est célébrée chaque jour. Elle accueille également des concerts classiques et des chœurs religieux.

Béatrice Tinguely Chatton



# LA POÉSIE DE LA GENTILLESSE AUX SOINS PALLIATIFS

**Un poème collectif par des personnes œuvrant dans le domaine des soins palliatifs**  
(traduction)

La gentillesse se trouve dans mon équipe,  
qui offre soin et amour en abondance,  
un geste de gratitude rendu.  
La gentillesse, c'est quand ton équipe écoute ton âme,  
tes inquiétudes, ton histoire.  
La gentillesse s'offre dans un sourire, même quand on se sent mal,  
et aide l'autre patient dans la chambre.  
La gentillesse, c'est surprendre une patiente avec son vernis préféré,  
après un doux massage des pieds.

La gentillesse, c'est un accueil fait de sourires,  
un chocolat, un gâteau, un déjeuner partagé.  
La gentillesse, c'est traiter chaque âme avec dignité,  
prendre soin discrètement d'un patient,  
en allant lui acheter un repas.  
La gentillesse est dans le café,  
offert chaleureusement par des familles.  
La gentillesse est dans la crème glacée offerte par celles-ci.  
La gentillesse, c'est apprendre des mots dans la langue d'une patiente,  
et dire quelques phrases qui allument sa joie.

La gentillesse, c'est dans les fleurs que le patient nous offre.  
La gentillesse, c'est recevoir un repas délicieux,  
déposé discrètement sur mon bureau après une journée éprouvante.  
La gentillesse, c'est quand quelqu'un remarque et complimentes  
ta nouvelle coupe de cheveux.

La gentillesse, c'est le pouding au pain fait maison,  
offert par une mère en deuil.  
La gentillesse, c'est ce vieil homme qui parlait sans fin,  
rendant hommage à la grande jardinière qu'était sa femme,  
ne la quittant jamais.  
La gentillesse, c'est l'inconnu, patient lui-même,  
qui accompagne une dame, poussant son fauteuil roulant  
jusqu'à mon bureau, attendant patiemment  
qu'elle soit reçue.

La gentillesse, c'est offrir un câlin à une collègue,  
l'écouter, après une situation difficile.  
La gentillesse, c'est entendre mes collègues dire "ne t'en fais pas, on s'en occupe"  
quand la perte de ma sœur me submergeait trop pour continuer mon travail.  
La gentillesse, c'est de me baisser pour te regarder dans tes yeux,  
car l'absence de mots ne signifie pas  
que nous ne pouvons pas nous comprendre.  
Nos regards se croisent, en silence, tout est dit.



La gentillesse, ce sont ces petits gestes,  
un sourire, une main tendue, un moment partagé.  
La gentillesse est dans le silence,  
dans cette compréhension qui n'a pas de mots.

## VISITE DE L'EXPOSITION «JEAN TINGUELY»



Plus de photos sur notre instagram @residence\_stmartin



# VISITE DE L'EXPOSITION «JEAN TINGUELY»



CINÉMA- DOCUMENTAIRE

## «LES CYCLOPTIMISTES»



**Vendredi**  
**30 janvier**  
**à 14h30**  
**à la salle**  
**Grande Ourse**  
**Durée 55 min**

Quatre amis suisses partent à vélo de Charmey pour rallier l'Elbrouz, le plus haut sommet d'Europe. Bivouacs, rencontres et improvisation rythment leur aventure... avant un final vertigineux en parapente.

## LA FANFARE «LA POTUE»



**Dimanche**  
**1er février**  
**à 13h00**  
**à Dompierre**

La fanfare La Potue nous propose d'assister à leur concert annuel dans la grande salle de Dompierre. Nous nous réjouissons de partager ce moment musical en votre compagnie.

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## ACTIVITES COMMUNES

DATE HEURE ACTIVITÉ

### LUNDI

|            |       |                                                             |
|------------|-------|-------------------------------------------------------------|
| 26 janvier | 10h30 | Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)  |
|            | 10h45 | Fitness                                                     |
|            | 14h50 | Piscine groupe 1 (inscription auprès du personnel soignant) |
|            | 15h50 | Piscine groupe 2 (inscription auprès du personnel soignant) |
|            | 15h30 | Gymnastique (salle Grande Ourse)                            |
|            | 19h00 | Soirée-Bistrot (à la Brasserie)                             |

### MARDI

|            |       |                                                                                                     |
|------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 janvier | 10h30 | Chant (salle Grande Ourse)                                                                          |
|            | 10h45 | Fitness                                                                                             |
|            | 14h00 | Sortie-verrée au restaurant «La Véranda» à Pont-la-Ville (inscription auprès du personnel soignant) |
|            | 15h15 | Dessinez, c'est gagné ! (salle Grande Ourse)                                                        |
|            | 16h30 | Chapelet (salle Grande Ourse)                                                                       |

### MERCREDI

|            |       |                                                                        |
|------------|-------|------------------------------------------------------------------------|
| 28 janvier | 10h30 | Danse assise (salle animation-cuisine)                                 |
|            | 10h45 | Fitness                                                                |
|            | 14h00 | Sortie-achats à Avry-Centre (inscription auprès du personnel soignant) |
|            | 15h00 | Quiz musical (salle Grande Ourse)                                      |
|            | 16h00 | Jeux de société (salle animation-cuisine)                              |

### JEUDI

|            |       |                                                            |
|------------|-------|------------------------------------------------------------|
| 29 janvier | 10h30 | Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine) |
|            | 10h45 | Fitness                                                    |
|            | 15h00 | Loto (salle Grande Ourse)                                  |

### VENDREDI

|            |       |                                                                |
|------------|-------|----------------------------------------------------------------|
| 30 janvier | 10h15 | Messe (salle Grande Ourse)                                     |
|            | 10h45 | Fitness                                                        |
|            | 14h30 | Cinéma-documentaire «Les cyclooptimistes» (salle Grande Ourse) |
|            | 15h00 | Atelier créatif «peinture» (salle animation-cuisine)           |



## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS COMMUNES

| DATE                          | HEURE        | ACTIVITÉ                                                                                        |
|-------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIMANCHE</b>               |              |                                                                                                 |
| <b>1<sup>ER</sup> février</b> | <b>11h30</b> | Dîner pour les résidents participants à la sortie (à la Brasserie)                              |
|                               | <b>13h00</b> | Sortie-concert de la fanfare «La Potue», à Dompierre (inscription auprès du personnel soignant) |

## PROGRAMME D'ANIMATIONS

# ACTIVITÉS PAR UNITÉ

| DATE                       | HEURE        | ACTIVITÉ                  |
|----------------------------|--------------|---------------------------|
| <b>CENTAURE</b>            |              |                           |
| <b>Mercredi 28 janvier</b> | <b>14h15</b> | Soins esthétiques         |
| <b>Vendredi 30 janvier</b> | <b>16h00</b> | Balade                    |
| <b>PÉGASE</b>              |              |                           |
| <b>Mardi 27 janvier</b>    | <b>10h00</b> | Soins esthétiques         |
| <b>Mercredi 28 janvier</b> | <b>14h15</b> | Balade                    |
| <b>PERSÉE</b>              |              |                           |
| <b>Lundi 26 janvier</b>    | <b>15h30</b> | Jeux de société           |
| <b>Mercredi 28 janvier</b> | <b>14h45</b> | Balade                    |
| <b>LYRE</b>                |              |                           |
| <b>Mardi 27 janvier</b>    | <b>11h00</b> | Soins esthétiques         |
| <b>Vendredi 30 janvier</b> | <b>16h45</b> | Apéritif avec l'animation |
| <b>ANDROMÈDE</b>           |              |                           |
| <b>Lundi 26 janvier</b>    | <b>14h15</b> | Jeux de société           |
| <b>Vendredi 30 janvier</b> | <b>16h45</b> | Apéritif avec l'animation |
| <b>PHOENIX</b>             |              |                           |
| <b>Mardi 27 janvier</b>    | <b>12h00</b> | Dîner-raclette            |
| <b>Vendredi 30 janvier</b> | <b>10h30</b> | Soins esthétiques         |
|                            | <b>16h45</b> | Apéritif avec l'animation |
| <b>ORION</b>               |              |                           |
| <b>Lundi 26 janvier</b>    | <b>12h00</b> | Dîner-raclette            |
| <b>Jeudi 29 janvier</b>    | <b>10h15</b> | FormaCube                 |

# MENUS DE LA SEMAINE

|                              | MIDI                                                                                                                                              | SOIR                                                                                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>lundi</b><br><b>26</b>    | Potage santé<br>Ragoût de porc à l'estragon<br>Polenta au parmesan<br>Haricots braisés<br>Fruit                                                   | Potage du jour<br>Risotto aux bolets et légumes<br>Salade verte                                     |
| <b>mardi</b><br><b>27</b>    | Potage aux pois jaunes<br>Quiche aux légumes et fromage<br>Salade assortie<br>Vermicelles                                                         | Potage du jour<br>Oeuf au plat<br>Cornettes au beurre                                               |
| <b>mercredi</b><br><b>28</b> | Potage cultivateur<br>Emincé de boeuf aux olives<br>Riz pilaf<br>Chou-fleur gratiné<br>Pomme au four                                              | Potage du jour<br>Rissolé à la viande<br>Salade de racine rouge                                     |
| <b>jeudi</b><br><b>29</b>    | Crème de courge<br>Poisson «Selon arrivage»<br>Pommes à l'anglaise<br>Epinards en branches<br>Flan à la vanille*<br>Coulis de fruits              | Potage du jour<br>Sérac à la ciboulette d'Onnens<br>Gruyère AOP «laiterie d'Onnens»<br>Ballon hôtel |
| <b>vendredi</b><br><b>30</b> | Potage parmentier<br>Saucisse à rôtir<br>Pâtes au beurre<br>Carottes à l'ail<br>Cake                                                              | Potage du jour<br>Assiette froide garnie<br>Salade assortie                                         |
| <b>samedi</b><br><b>31</b>   | Fondue moitié-moitié<br>Ananas* au kirsch                                                                                                         | Potage du jour<br>Gâteau aux fruits                                                                 |
| <b>dimanche</b><br><b>1</b>  | Panna Cotta de courge et saladine<br>Magret de canard aux<br>échalotes et miel<br>Nouilles au beurre<br>Ratatouille d'hiver<br>Pudding aux dattes | Potage du jour<br>Salade de doucette<br>Lardons et oeufs                                            |

Provenance viandes / poissons / crustacés

BOEUF : SUISSE CANARD : FRANCE PORC : SUISSE

«L'astérisque (\*) signifie que le plat ne répond pas aux exigences du Label Fait Maison» [labelfaitmaison.ch](http://labelfaitmaison.ch)